



# Restez en forme

avec la Fédération Française du Sport d'Entreprise

Téléchargez votre séance,



Ecoutez et suivez les instructions de votre coach



## Séance 9 – Semaine 4

### Exercice 1 Le papillon



### Exercice 2

Demi-torsion  
vertébrale



### Exercice 3 Étirement du bas du dos